



くらしき作陽大学 / 500kcal台の バランスメニュー 206

～毎日の家庭料理が健康をつくる～

1食500～600kcal 食塩相当量3g未満 1日に必要な野菜が半分とれるを
コンセプトに開発した「くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー」。
「おいしいのに薄味な食事」のために、ぜひお役立てください。



舌平目のムニエルを主役にお家フレンチ!

ライス【主食】 舌平目のムニエル【主菜】
トマトとグリーンアスパラガスのサラダ【副菜】
あさりとかリフラワーのスープ煮【汁物】
シトラスゼリー【デザート】

565
kcal

たんぱく質
24g

脂質
14g

炭水化物
90g

食塩相当量
2.4g

※エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量は1人分あたり

くらしき作陽大学 500kcal台のバランスメニュー 206

舌平目のムニエルを主役にお家フレンチ!



ライス

1人分250kcal 炭水化物55g 食塩相当量0.0g

材料(2人分) ごはん…………… 300g
乾燥パセリ…………… 少々



舌平目のムニエル

1人分170kcal 食塩相当量1.1g

材料(2人分)

舌平目(ゲタ)…60g×2匹 ジャガ芋…………… 100g
食塩…………… 少々(0.6g) ブロccoli…………… 40g
A こしょう…………… 少々 赤ピーマン…………… 80g
小麦粉…………… 小1強 食塩…………… 少々(0.2g)
B バター…………… 大1/2 ウスターソース…………… 10g
C サラダ油…………… 大1/2

作り方

- 舌平目はAを振って、小麦粉をまぶす。
- フライパンにBを入れ、溶けたところに①を入れて中火で焼く。片面の2/3程度が焼けたら上下返して残りの片面を焼く。
- ジャガ芋は皮を取り4切れ程度に切り、茹でて粉ふき芋にしてマッシャーでつぶす。
- ブロッコリーは茹でる。
- 赤ピーマンは一人2切れ程度に切り食塩を振り、トースター240℃で10分焼く。
- ③、④、⑤、②を盛り、ウスターソースをかける。



トマトとグリーンアスパラガスのサラダ

1人分85kcal 食塩相当量0.4g

材料(2人分)

トマト…………… 160g フレンチドレッシング…………… 20g
グリーンアスパラガス…2本 パセリ…………… 2枝
サラダ菜…………… 30g

作り方

- トマトはヘタをくりぬき、鍋に湯を沸かして入れる。表面の皮がむけかけたら、冷水に取り冷やして皮をむき、輪切りにする。
- グリーンアスパラガスは茹でて、下から2cmぐらいのところまで筋を取り、長さ3cm程度の斜め切りにする。
- ①をフレンチドレッシングでからませておく。
- 器にサラダ菜、②を盛り、最後に③を盛りつけパセリを飾る。



あさりとかリフラワーのスープ煮

1人分25kcal 食塩相当量0.9g

材料(2人分)

あさり(砂だし) …… 12粒 食塩…………… 0.6g
カリフラワー…………… 160g こしょう…………… 少々
水…………… 1カップ パセリ(みじん切り) …… 少々

作り方

- あしりは砂出ししたものを使い、あさりの鮮度を確認する。次に貝同士をこすり合わせて、汚れを取り鍋に入れる。
- カリフラワーは2cm程度の房に分ける。
- ①に②と水、食塩を加え蓋をして煮る。
- 沸騰して5分経った頃に貝が開いていれば弱火にして、カリフラワーの煮え具合を見て火を止める。
- 器に盛りこしょうを振り、みじん切りパセリを振る。



シトラスゼリー

1人分35kcal 食塩相当量0.0g

材料(作りやすい分量10人分)

| | |
|----------------|-------------------|
| レモンゼリー…………… 1個 | オレンジゼリー…………… 100% |
| はちみつ…………… 50g | オレンジジュース…1カップ |
| 水…………… 1カップ | さとう…………… 大2 |
| A ゼラチン…………… 5g | B ゼラチン…………… 5g |
| 水…………… 大2 | 水…………… 大2 |
| | ミントの葉…………… 10枚 |

作り方

- オレンジゼリー用のBをふやかしておく。
- レモンを2枚輪切りにしてそれをそれぞれ扇形で5切れにする。残りは絞って果汁にする。
- 鍋にAを入れて、ふやかしておく。
- ③にレモン果汁、はちみつ、水を加えて混ぜながら中火で煮溶かして、沸騰直前に火を止める。
- ④をバットに移して、冷蔵庫に入れて固める。
- 鍋に①、オレンジジュース、さとうを入れ、混ぜながら沸騰直前に火を止める。
- ⑥をバットに移して、冷蔵庫に入れて固める。
- ⑤と⑦をそれぞれフォークを使って粗く砕く。
- ワイングラスに⑤を入れて、⑦を上に乗せるように盛りミントの葉と②で切ったレモンを飾る。

このメニューは、くらしき作陽大学から提供されました。

「さくようヘルスケアレストラン」とは…学生が自ら健康的な食事や食生活をデザインし、実践出来るようになるための食に関する意識の高揚と健康増進を図ることを目的としています。提案させていただくメニューは日本人の食事摂取基準1日の塩分相当量(男8g・女7g)の約1/3を目標に作成しています。

献立作成・監修：渡邊和子准教授

さくようヘルスケアレストラン



レシピ内容
向上のため
アンケートに
ご協力ください